**Конспект занятия**

**по теме: «*День здоровья*»**

**Воспитатель Науменко Мария Юрьевна**

*Цели*:

• Привлечение детей к систематических занятиям физической культурой и спортом.

• Организация досуга учащихся.

• Пропаганда физической культуры и спорта, как лучшего средства от любых болезней.

• Обучение формам организации отдыха.

• Формирование физической красоты, силы, ловкости, сплочение классного коллектива.

*Оборудование:* компьютер, экран, презентация.

*План занятия:*

1. Орг. момент

2. Эмоциональный настрой

3.Практическая часть.

4.Физминутка

5.Рефлексивная деятельность

6.Обощение, итог занятия

*Ход занятия*:

1.Организационный момент

Здравствуйте ребята, присаживайтесь, пожалуйста.

2. Эмоциональный настрой

7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. В его праздновании принимают участие 190 государств мира. Традиционным этот праздник стал с 1950 года. 7 апреля 1948 года была создана ВОЗ - Всемирная организация здравоохранения, - именно ее появление и послужило толчком к ежегодному празднованию Дня здоровья.

Эта праздничная дата призвана помочь людям оценить, как много в жизни человека значит здоровье.

3.Практическая часть.

Главные

факторы здоровья (слайд 4): движение, питание, режим, закаливание.

Обсуждаем почему каждый фактор, почему важен для здоровья.

Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание(слайд5)

Строгое соблюдение ритма приема пищи.

Отучаться насыщаться пищей до предела.  
Пищу надо есть с вниманием и удовольствием, не спеша прожевывать и почувствовать вкус.

Подсознательно оказывают благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.  
 Употреблять в пищу сырые растительные продукты.

Слайд 6

Сохранению и укреплению здоровья человека способствуют высокая двигательная активность и достаточная физическая нагрузка.

Обследования показали, что у занимающихся дополнительно спортом физическое развитие происходит более гармонично. У них выше жизненная емкость легких, больше мышечная сила.

Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека. Слайд 7

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

С гимнастикой дружи,

Всегда веселым будь,

И проживешь 100 лет,

А , может быть, и более.

Микстуры, порошки –

К здоровью ложный путь.

Природою лечись –

В саду и чистом поле.

Способов закаливания много. Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. Дело в том, что подошвы наших ног – несколько необычный участок кожи нашего тела. Там расположены точки – проекции наших внутренних органов. Нажимая на них, можно снять боль, оказать лечебное воздействие на определенные органы

Немалую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками: курением и алкоголем. (слайд 9)

Есть такой анекдот. Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет.

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:

-А почему стариком не буду?

-А потому что до старости не доживешь.

А почему собака не укусит?

-Так с палкой ведь будешь ходить.

- А почему вор в дом не залезет?

- Потому что всю ночь будешь кашлять.»

Запомните:

Кто курит табак – тот сам себе враг.

Табак уму не товарищ.

Курильщик – сам себе могильщик.

Употребление алкоголя – это тоже вредная привычка организма. Недаром говорят: «Потянешься за водкой – будет жизнь короткой» (слайд 10)

Пьянство ведет за собой 6 зол: бедность, раздор, болезнь, потерю репутации, позор и ослабление умственной активности.

Алкоголь требует себе в жертву не только взрослых людей, но и их будущее.

Например на чердаке сарая, где тайком гнали самогон, лежали 160 куриных яиц для последующей инкубации. Каково же было удивление хозяев, когда из яиц вылупилось только 78 цыплят. 40 из них вскоре погибли, а 25 оказались уродами. Зародыши отравились парами спирта и эфирных масел.

Все это относится и к человеку. В пьющих семьях 38% детей оказываются недоразвитыми и больными. В 2 раза чаще дети рождаются мертвыми. Алкоголь укорачивает жизнь в среднем на 17 лет.

Правила здорового образа жизни (слайд 11)

Общественная организация в России (слайд 12)

*4.Физминутка*

У лягушки дом в пруду.

Домик пеночки в саду.

-Эй, цыпленок, где твой дом?

-Он у мамы под крылом

*5.Рефлексивная деятельность.*

-Что показалось вам самым интересным в сегодняшнем уроке? Может вы узнали то, чего до сих пор не знали?

-Что доставило вам на уроке радость, удовольствие?

-А может вас что-то огорчило?

-Какое настроение у вас после сегодняшнего занятия?

-Так что же необычного показалось вам в сегодняшнем уроке?

*6.Обобщение, итог занятия.*

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!